ROK IX
Nr. 7.
1 Kwiecień 1935 r.
Opłata uiszczona ryczałtem
Cena 60 gr.

MŁODA MATKA



DWUTYGODNIK POŚWIĘCONY ZDROWIU I WYCHOWANIU DZIECKA DO LAT 7-MIU

PISMO POPIERANE PRZEZ POLSKIE TOWARZYSTWO PEDJATRYCZNE

W obliczu wiosny.

Coraz więcej mamy ciepła i światła. Rozpoczynamy piękną porę roku — wiosnę. Jeszcze do niedawna dużo dzieci pozostawało w godzinach poobiednich w domu, czy to z powodu zimna, niepogody czy też wcześnie zapadającego wieczoru. Obecnie dzień jest coraz dłuższy, pogoda jest znacznie cieplejsza — dłuższe przebywanie na świeżem powietrzu nie napotyka w chwili obecnej żadnego sprzeciwu nawet u najbardziej tchórzliwych i przesadnych matek.

W południowej części miasta, w pobliżu nawet najmniejszego skupienia drzew roi się od najmłodszych spacerowiczów; wózki dziecięce tamują poprostu ruch uliczny na chodnikach — gdyż, niestety, wobec wiosennych roztopów i prac ogrodniczych, większość parków publicznych jest zamknięta przez cały dzień, lub kilka godzin dziennie. Tereny dla spaceru muszą być możliwie przestronne i mało zaludnione. Zwłaszcza bowiem na wiosnę unikać należy zbytniego skupiania się dzieci — zarówno o zakażenie grypowe, jak i o każdą inną infekcyjną chorobę jest obecnie znacznie łatwiej, niż w innych porach roku.

Aczkolwiek duża liczba dzieci zmieniła swój wygląd zewnętrzny, —ciemne, ciepłe futerka, paltociki, czapeczki ustąpiły miejsca różnobarwnej wesołej toalecie wiosennej — widzimy jednak wiele dzieci w ciepłej wełnie, w kożuszkach. Zwłaszcza dla pieszych milusińskich zimowe ubranie w słoneczny dzień wiosenny jest neznośną plagą. O spocenie i przegrzanie jest nader łatwo, a tem samem i o chorobę.

Jeżeli więc młody obywatel nie narzeka na ciężką zimową odzież, zaopatrzmy go same zawczasu w lżejszą wiosenną.

Nie każde dziecko znajduje się w warunkach, umożliwiających mu przebywanie przez większą część dnia poza domem. Często wskutek zajęcia domowego lub zarobkowego matki i opiekunów, dziecko musi kilka godzin w ciągu dnia pozostawać w mieszkaniu. Należy w tych razach pamiętać o wykorzystywaniu balkonów, o otwieraniu okien. Gdy dziecko wskutek niedomagania, choroby pozostaje w domu, nie zaniedbujemy częstego wietrzenia, otwierania okien — wszak nie boimy się teraz mrozu.

Zbliżamy się do okresu wiosennych przedświątecznych porządków, wietrzenia mieszkania, masowego mycia okien. Może to i będzie

od tematu, ale pozwolę sobie poradzić matkom i gospodyniom nie odkładać porządkowania na tydzień przedświąteczny.

Zarówno dzieciom, jak i dorosłym zaoszczędzimy wiele przykrości, gdy już teraz będziemy korzystali z ciepłych dni dla stopniowego a uroczystego wprowadzania w dom i życie wiosny.

Z nastaniem wiosennej pory roku, rozszerzają się możliwości w urozmaicaniu djety dziecka.

Wprawdzie okres nowalijek jest trochę smutny w związku z wygórowanemi cenami, jest on jednak zapowiedzią zbliżającego się pięknego czasu obfitości i taniości jarzyn. Zresztą już teraz należy korzystać z sałaty, rzodkiewek, szpinaku, kalafjoru, brukselki; świeże jarzyny, nawet w niedużej ilości, mają kolosalny wpływ dla rosnącego organizmu, co już niejednokrotnie omawialiśmy na łamach „Młodej Matki".

Uboga w jarzyny i słońce zima wyrządziła wielu dzieciom dużą krzywdę, powiększyła szeregi dzieci krzywiczych, rozszerzyła skłonności do zachorowań. Korzystajmy zatem w całej pełni z darów wiosennych. Jarzyny, owoce, kompoty uzupełnią jadłospis milusińskich; każdą słoneczną godzinę wykorzystamy dla ich spaceru.

Już teraz zaczniemy myśleć o wyborze letniska. Przecież dzieci w wieku przedszkolnym mogą już wczesną wiosną wyjechać na wieś.

Wybór letniska dla dziecka zdrowego nie przedstawia żadnych trudności: słońce, zieleń i świeże powietrze każdej wsi nadadzą dziecku wygląd cyganiątka.

Dzieci chore, lub po przebytej chorobie wyjadą do miejscowości górskiej, podgórskiej, nad morze, względnie do kuracyjnej miejscowości w zależności od zlecenia domowego lekarza.

D. T. Lewenfiszowa

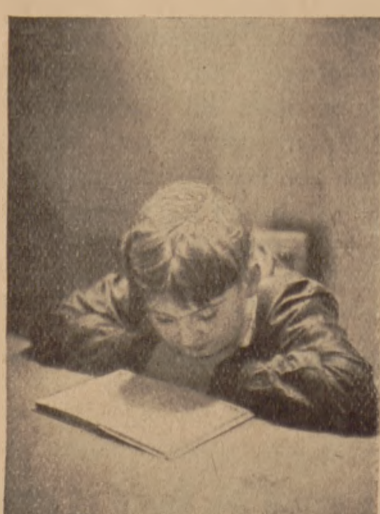
Higjena, pielęgnacja i rozwój dziecka w obrazkach.

Higjena czytania i pisania.



Motto: Złe nawyki przy czytaniu i pisaniu należy zwalczać zawczasu — zanim się zakorzenią.

Prawidłowa pozycja przy czytaniu:
1. dziecko siedzi prosto,
2. książka leży pochyło,
3. odległość oczu od książki 30—40 cm,
4. światło najlepsze — dzienne, okno z boku.

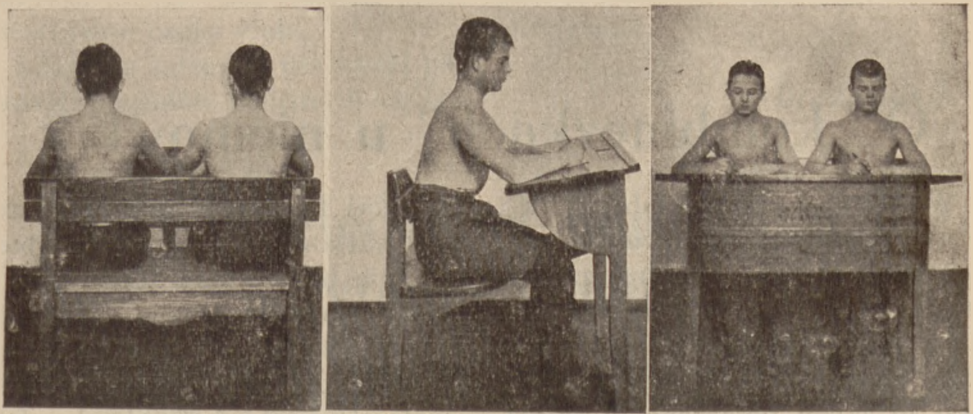


Pozycja zła; dziecko zgarbione, oczy zbyt blizko książki, światło z góry — cień głowy na książce.





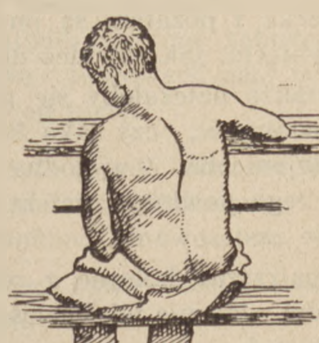
Niezdrowy sposób czytania — stojąc; książka chwieje się w ręku; światło zbyt słabe — winno wynosić conajmniej 10 świec, pożądane 50 św.



Prawidłowa postawa przy pisaniu.
(Z artykułu prof. Czerneckiego w książce „Higjena szkolna" pod red. d-ra St. Kopczyńskiego, wyd. M. Arcta).



Wadliwa postawa przy pisaniu wskutek opuszczenia lewej ręki. (Z tegoż artykułu).



Wadliwa postawa przy pisaniu wskutek ułożenia zeszytu zbyt w prawo od linji środkowej. (Z tegoż artykułu).



Prawidłowe ustawienie kiści i palców przy pisaniu. (Z tegoż artykułu).



Nieprawidłowe ustawienie palców (palce ściskają pióro zbyt mocno).

Dr. M. ZAKS.

O „kombinezkach" u niemowląt.

W ostatnich czasach fabryki bielizny trykotowej wypuszczają nowy fason bielizny dla niemowląt starszych. Są to kombinezki z trykotu bawełnianego, okrywające ciało niemowlęcia od szyi do stóp. Jest to zatem połączony w całość kaftanik, majteczki i pończoszki.

Zdawałoby się, że jest to bardzo szczęśliwy pomysł, gdyż „kombinezki" całkowicie ochraniają ciało dziecka i pozatem są one miłe w dotknięciu, jak również dla oka.

Jednakże należałoby się pokrótce zastanowić, czy taka bielizna jest higjeniczna i wygodna i czy wobec tego powinna znaleźć odpowiednie zastosowanie.

Rozpatrzymy kolejno z różnych punktów widzenia właściwości tych kombinezek.

A zatem, czy jest wygodnie ubierać niemowlę w taką kombinezkę, gdy nawet niewiadomo, czy lepiej najpierw wkładać ją na rączki, czy na nóżki. Pozatem będzie kłopotliwe zdejmowanie tej kombinezki.

Dalej, czy można sobie wyobrazić, ażeby niemowlę mogło cały dzień przebywać w jednej kombinezce. Co będzie, jeżeli odda mocz, zaślini, lub też zwymiotuje? Oczywiście takie dziecko musi być przebrane.

I tutaj zamiast zdjąć majteczki bądź kaftaniczek, musimy rozbierać całe niemowlę, i jeżeli mamy czysty komplet, znów mozolnie ubierać dziecko. A czy nie łatwiej w razie potrzeby zmienić same majteczki, lub kaftaniczek, lub pończoszki? Wkładanie pieluszki i ceratki do majteczek, jak to czynią niektóre matki, jest też absolutnie przeciwskazane. Nie chroni to bielizny od zmoczenia, a często odparza i odgniata dziecko.

Pozatem należy jeszcze poruszyć sprawę szczelnego okrywania całego ciała. Wiemy, że skóra nasza bierze również udział w procesie oddychania, musi zatem nie być stale szczelnie okrytą. Wiemy wszyscy, że gdy rozwijamy niemowlę z pieluszek, zaczyna ono się cieszyć i uśmiechać i każda matka w ciągu dnia pozostawia dziecko na jakiś czas, aby bawiło się nieokryte. Dlaczegóż więc starsze niemowlęta, które tak samo wymagają tego oddychania i parowania przez skórę, ubierać w taki pancerz.

Lepiej znacznie pozostawić pewne odcinki ciała bez szczelnego okrycia. Tembardziej, że zimna nie potrzebujemy się obawiać, gdyż w razie chłodu każde niemowlę ma długą sukienkę, która

okrywa, że się tak wyrażę, nieuszczelnione części ciała.

Zdaje się zatem, że dla wyżej podanych powodów bielizna taka, jak kombinezki, nie może znaleźć zastosowania.

Dr. Z. Glińska

Odpowiedzi na najczęstsze pytania matek.

Kiedy i w jaki sposób odłączać dziecko od piersi?

1. *Kiedy zazwyczaj odłącza się dziecko od piersi?*

Całkowite odłączenie dziecka od piersi odbywa się najczęściej między 10 i 11 mies. życia.

2. *Dlaczego w tym czasie odłączamy dziecko od piersi?*

Wtedy bowiem: I—pokarm matki nie zawiera już w dostatecznej ilości wszystkich tych składników, które są niezbędne dla prawidłowego rozwoju dziecka; II — przewód pokarmowy niemowlęcia jest już dostatecznie przygotowany do trawienia innego pożywienia.

3. *Czy można odłączyć dziecko od piersi wcześniej?*

Można, ale tylko wtedy, gdy z ważnych powodów (brak pokarmu, ciężka choroba matki) dalsze karmienie jest niemożliwe. Należy dążyć wszelkiemi sposobami do nieodłączania dziecka od piersi przynajmniej w ciągu pierwszych 3-ch miesięcy życia.

4. *Dlaczego tak usilnie należy się starać, by zapewnić dziecku pokarm naturalny przynajmniej w I kwartale życia?*

Bo wtedy narządy trawienne niemowlęcia są bardzo mało przystosowane do trawienia mleka krowiego. Naogół im starsze niemowlę, tem łatwiej uniknąć zaburzeń żołądkowo - jelitowych przy odłączaniu go od piersi.

5. *W jaki sposób odłączać dziecko od piersi: gwałtownie, czy też stopniowo?*

Dziecko należy odłączać od piersi stopniowo.

6. *Dlaczego?*

Przy gwałtownem odłączaniu od piersi wiele dzieci zapada na ciężkie schorzenia żołądkowo - jelitowe.

7. *Co jest przyczyną zapadania tych dzieci na zaburzenia żołądkowo - jelitowe?*

Brak przystosowania się jelit do nagle zmienionych składników pożywienia (zaburzenia w wydzielaniu soków trawiennych, w fermentacji, wchłanianiu i t. p.).

8. Czy można latem odłączyć dziecko od piersi?

Nie można. Odłączać od piersi należy w chłodnej porze roku.

9. Dlaczego?

W czasie upałów: 1) ustrój dziecka jest bardziej skłonny do zapadania na cierpienia żołądkowo - jelitowe; 2) trudniej w tym czasie uchronić mleko przed „zepsuciem".

10. A co, jeśli mimo wszystko zajdzie potrzeba nagłego odłączenia dziecka od piersi?

Wtedy należy zebezpieczyć karmiącą przed niepożądanemi skutkami nagłego przerwania karmienia, a niemowlęciu podawać odpowiednią mieszankę zarówno co do jej składu, jak i ilości.

11. O czem trzeba pamiętać zwłaszcza przy gwałtownem przechodzeniu na karmienie sztuczne?

By nowowprowadzane pożywienie dawkować ostrożnie; lepiej dać początkowo porcję zamałą, niż przekroczyć granicę tego, co się dziecku należy.

12. A w jaki sposób zabezpiecza się karmiącą?

Karmiącej zaleca się wtedy wysokie podwiązanie piersi i zażywanie środków moczopędnych lub rozwalniających.

13. O czem jeszcze należy pamiętać przy odłączaniu dziecka od piersi?

Że można odłączyć od piersi tylko dziecko zdrowe.

Dr. P. Wójciak

Podsłuchane rozmowy.

Uświadamianie dziecka.

I

— Mamusiu — kto przyniósł mego braciszka do nas?

— Dlaczego pytasz o to, Tadziu?

— Marysia śmieje się, mówi, że bocian, a ciocia mówi, że aniołek. Jeżeli aniołek, to Ty go widziałaś, Mamusiu?

— Nie, Tadziu, i Marysia i Ciocia żartowały, braciszek twój urodził się tak samo, jak i ty. Siądź tu, u Mamusi na kolanach, to ci opowiem.

— Opowiedz, to będzie pewnie ciekawe.

— I ciebie, Tadziu, i małego Jasia nosiła twoja mamusia długo, długo w brzuszku.

— W brzuszku? O, w tym brzuszku?

— W tym samym. Pierwej byliście malutkimi, o, takimi. A potem rośliście w brzuszku matki, byliście coraz więksi, więksi, zaczęło wam być ciasno, chcieliście jeść.

— I krzyczeliśmy?

— Wtedy nic, ale jak wyszliście z brzuszka, to był dopiero krzyk!

— To i teraz Jaś tak krzyczy?

— I teraz, bo jeszcze mały, ale ty już jesteś duży i nie krzyczysz. I nawet zapomniałeś, jak to było z tobą, gdy byłeś malutki.

— A czy ja też mogę mieć takie małe dziecko w brzuszku?

— Nie, bo ty jesteś chłopczykiem, mogą je mieć tylko kobiety.

— To Marysia może, i ciocia, i Ewunia?

— Marysia i Ewunia mogą, bo są jeszcze młode, mogą wyjść zamąż. Bo przecież trzeba, żeby był tatuś dla dzieciątka. Jakże chcesz, by żyło bez swego tatusia? Ale ciocia to już nie, bo już nie jest młoda.

— A chłopiec nigdy nie może nosić dziecka w brzuszku?

— Chłopiec nie. Zresztą to nie łatwo. Jest ciężko, brzuszek boli, głowa boli, kobieta jest słaba, często

irytuje się. A potem, jak dzieciątko wychodzi z brzuszka, to tak boli, tak boli, że aż trudno wytrzymać.

— I ciebie tak bolało?

— I mnie, ale nie zaczynaj płakać, bo mamusia już zapomniała i mamusi było bardzo przyjemnie, jak potem usłyszała twój głos.

— I Ewunia też tak samo urodziła się?

— Tak samo. Wszyscy ludzie tak samo. Każdy miał swoją mamę, która go wynosiła, potem wykarmiła. Nietylko ludzie, ale i zwierzęta.

— To Mruczusia, jak była taka gruba, a potem miała kocięta, to też one były w brzuszku?

— Tak. Ale pamiętaj, Tadziu, że najładniejsza rzecz na świecie i najpoważniejsza, to właśnie mieć małe dzieci, bez tego skończyłby się świat. Nie trzeba więc nigdy z tego żartować, i jeżeli inne dzieci będą kiedy żartowały, to im powiedz, że to brzydko, powiesz?

— Powiem. Ale z Ewunią mogę o tem porozmawiać, prawda?

— Z Ewunią możesz, bo to twoja siostrzyczka cioteczna i nawet starsza od ciebie.

— To zawsze można ze starszymi od siebie, a z młodszymi nie?

— Młodszym nie potrafisz wytłumaczyć, nie zrozumieją. Ty co innego, ty masz już sześć lat, jesteś duży i rozumny chłopczyk. A jeżeli kiedy jeszcze raz zechcesz o co zapytać, o dzieci, albo o zwierzątka, to przyjdziesz do mnie, mamusia ci najlepiej wytłumaczy. Dobrze?

— Dobrze. A teraz zrób mi latawca na czerwonym sznurku.

I. Mackiewicz-Orłosiowa.

STRACH.

Dziecko, jako istota słaba, nie mogąca obronić się i jako istota nieświadoma życiowych rzeczywistości — skłonne jest do obaw i lęków bez liku.

Boi się dziecko często własnych przywidzeń, boi się nieznanego, boi się zczasem także już i tego, co zna jako wrogie sobie z doświadczenia. Ten ostatni lęk jest już uprawniony, jest pożyteczny, jest punktem wyjścia ostrożności roztropnej.

Ale instynkt samozachowawczy działa u dziecka często mylnie, choć może kiedyś, gdy powstał, miał rację bytu. Do takich ustawicznych lęków należy tak między dziećmi rozpowszechniona obawa ciemności i osamotnienia. Obawa ta dziś jest bezpodstawna, choć kiedyś w czasach przedhistorycznych była aż nadto uzasadniona. Ongi noc i ciemność dawały przemoc zwierzowi drapieżnemu nad człowiekiem, który nie widzi w ciemnościach, a dziecko samotne musiało stać się w bardzo prędkim czasie pastwą krążących dookoła drapieżników. Dziś leży ono w łóżeczku z siatką — i po zgaszeniu światła, drży z lęku, jak przedtysiącletni jaskiniowiec!

Ponieważ strach wogóle jest uczuciem nadzwyczaj dręczącem i wywierającem ujemny wpływ na fizyczny i psychiczny rozwój dziecka, powinniśmy uczynić, co jest w

naszej mocy, by wychowanek nasz jaknajmniej tego rodzaju psychostanów miał do przeżycia.

Nie należy tylko spodziewać się, że dojść się da do tego celu, do nastawienia dziecka na odwagę, spokój, ufność, unikając najpilniej wszystkiego, co może być dziecku pretekstem do jakichbądź obaw.

Pewnie, że straszyć dzieci bajkami o babach z workiem, cyganach, kominiarzach i t. p., niewolno. Teoretycznie przynajmniej wszyscy to dziś uznaliśmy. Ale palenie światła przy śpiącem czy nieśpiącem dziecku, siedzenie przy niem, gdy właściwie nie potrzebuje obecności starszych, strzeżenie go przed cieniem nawet nieistniejących niebezpieczeństw, jest właśnie doskonałym środkiem do wychowania w dziecku tchórzostwa, do zapewnienia mu właśnie najczęściej udręki najróżnorodniejszych lęków. Dziecko stale „pilnowane", nieznające mroku ani samotności, będzie narażone pomimo całej naszej troskliwości na chwile lęku. Samo ciągłe nasze czuwanie ustali się w świadomości dziecka, jako stwierdzenie, że na nie czyha bezustannie coś groźnego. Jeżeli nie dopuścimy żadnego uzasadnionego pretekstu do obawy, nie zdołamy przez to samo odczynić rojeń podrażnionej wyobraźni. Ustawiczna ochrona zrobi z dziecka tchórza, nie zrobi go ostrożnem, gdyż nie da mu odróżnić bezpiecznego od niebezpiecznego.

Najpewniejszym środkiem ochrony przed depresją moralną wszelkiego rodzaju strachów, jest jedynie budzenie w dziecku uczucia pełnego zaufania, że od istotnych niebezpieczeństw potrafimy je uchronić, i nastawienia odważnego wobec drobnych niebezpieczeństw.

Dlatego nie będzie celowem ani manifestowanie obojętności wobec przerażeń dziecka, zostawiając je, pod pretekstem hartowania, własnym siłom, ani okazywanie wieczenych obaw. I lęk i odwaga są zaraźliwe.

Najłatwiej jest wdrożyć dziecko do nieodczuwania lęku przed samotnością czy ciemnością od pierwszych tygodni jego życia. Wtedy ono jeszcze nie jest skłonne do wyobraźniowych strachów i zanim dorośnie do ich możliwości, winno już „przyzwyczajać się" do usypiania samo w ciemnym pokoju.

Gdy jednak bądź przez zaniedbanie tych dobrych nawyków od początku, bądź z jakichś innych przyczyn (po chorobie, po jakimś przygodnym wypadku, przerażającym dziecko i t. p.) starsze już dziecko objawi skłonność do nieuzasadnionych strachów, starać się trzeba przyjść mu wtedy z pomocą, ale z rozsądną, do stosownych nastawień pobudzająca pomocą psychiczną.

Udawało mi się rozproszyć nerwowe lęki u nieco starszych dzieci, wskazując im — w opowieści stosownie ułożonej, praźródło tych obecnie bezpodstawnych obaw. Robi to dobre wrażenie, bo nie przygnębia dziecka wyrokiem: jesteś tchórzem, to wstyd bać się, wyjść do ciemnego pokoju, wstyd chować głowę pod kołdrę i dygotać ze strachu, bo zgasili światło" i t. p. Tu, przeciwnie, prawie usprawiedliwiając te „strachy", podkreślając zarazem ich bezpodstawność, malując prawdziwe niebezpieczeństwa w bycie dzikiego człowieka, wywołuje się wrażenie bezpieczeństwa i pewności wśród cywilizowanego życia: kontratst bezwiednie dodaje otuchy, utwierdza w poczuciu radosnego bezpieczeństwa, bezrozumny lęk nie gnębi dziecka, jak świadomość jakiegoś hańbiącego kalectwa, tylko przedstawia mu się, jak błąd, który da się naprawić.

Jako pomoc psychiczną dobrze jest poddać dziecku przed snem coś do obmyślenia, np. zaczynam opowieść, przed uśnięciem i urywając ją, mówię: „Kiedy będziesz miała chwilę ciszy, wymyśl koniec tej opowieści — zobaczymy, czy będzie podobny do tego, który ci opowiem jutro". Albo i „fetysz" niekiedy przyda się: dziecko, nie mogące usnąć samo, doskonale uśnie, gdy będzie miało lalkę czy Misia obok siebie, albo jasiek „pachnący mamusią".

Nie trzeba ustąpić, siedzieć przy usypianu, palić światło, ale nie trzeba również nagle żądać zmiany, o ile nie o grymasy idzie, tylko o nerwowe lęki. Dobrze będzie, zwłaszcza, jeżeli „strachy" pojawiły się po jakimś wstrząsie czy chorobie, narazie poczynić pewne ustępstwa. Zostawiać drzwi od pokoju, gdzie dziecko ma usnąć, uchylone do pokoju oświetlonego, gdzie przebywamy. Czasem łatwiej dziecko uśnie, gdy od czasu do czasu przyjdziemy niby coś zabrać, czy ułożyć w jego pokoju, niekiedy przyjdzie nawet pod jakimś pretekstem, dłużej w nim zostać, słowem, nie przyśpieszając sprawy, dażymy do obudzenia poczucia bezpieczeństwa.

M. Benisławska

Ze skrzynki do listów.

Słówko o gazach u dzieci.

Pani Józefa K. w Piotrkowie. Trudno tak na dystans orzec, czy to są istotnie gazy, albo, jak się powszechnie mówi „wiatry“ u maleńkiego Pani bobasa, należy jednak sądzić, że tak, bo podane przez Panią objawy takie przypuszczenie nasuwają. Jak zapobiegać nadmiernemu gromadzeniu się gazów w przewodzie pokarmowym u dziecka, jak taki stan leczyć, o tem parę słów podam niżej. A tymczasem zajmiemy się wyjaśnieniem, co to za gazy gromadzą się u dziecka i jak z niemi walczyć?

Właściwie gazy te w przewodzie pokarmowym u dziecka powstają z powietrza, które dziecko połyka wraz z pokarmem i śliną, jak również zjawia się w wyniku czynności trawiennych i fermentacyjnych. Jest to zjawisko normalne. Niekiedy jednak gazów tych może gromadzić się w przewodzie pokarmowym nadmierna ilość, a wydalanie ich jest niedostateczne. Wtedy to właśnie zgromadzone na tym czy innym odcinku przewodu pokarmowego gazy te tworzą wzdęcia i ból, na który dziecko reaguje w sposób szczególny. Nagle powstały, przeraźliwy krzyk w dzień lub wśród ciszy nocnej, potrafi w jednej minucie zmobilizować całą rodzinę. Koło dziecka zaczyna się ruch. Idzie rycyna, troisty proszek, brzuszek smaruje się zieloną oliwą, robi się lawatywę. Widocznie pomogło, bo dziecko przestało płakać, ale po kilku, kilkunastu minutach znowu zaczyna kurczyć nóżki, a potem przeraźliwie płacze. Bezradni rodzice robią to lub owo: chwytają gorącą fajerkę, butelkę z gorącą wodą, kładą kompres na brzuszek, noszą, uspokajają dziecko, jak mogą. Krzyk dziecka słabnie, przerywa się, dziecko zasypia i już wiecej nie krzyczy przez długie godziny, nieraz uspokaja się na kilka dni lub tygodni; zdarza się nierzadko, że potrafi ono z przerwami krzyczeć przez kilka miesięcy. Gromadzący się w żołądku i kiszkach gaz i powstające w związku z tem kurcze w poszczególnych odcinkach przewodu pokarmowego, mogą wywołać ból i krzyk dziecka tak przeraźliwy i niepokojący dla otoczenia.

Co robić w takich wypadkach?

Staramy się z jednej strony uwolnić przewód pokarmowy z nadmiaru gazów, z drugiej zaś

strony dążymy do osłabienia kurczów żołądkowo - kiszkowych. Robiąc lawatywkę, zakładając rurki gumowe do kiszki stolcowej, często zdołamy odprowadzić pewną ilość gazów, a ciepły kompres na brzuszek, gorąca kąpiel może wpłynąć hamująco na częste kurcze kiszek i żołądka. Niekiedy ułożenie dziecka na brzuszku, na lewym lub prawym boku, może sprawić dziecku ulgę, bo skupione gazy w tem czy innem miejscu mogą ulec przemieszczeniu przy zmianie ułożenia dziecka. Masaż brzuszka niekiedy jest skuteczny.

Mówię tu tylko o środkach doraźnych, kiedy widzi się, jak biedne dziecko wije się z bólu, a chciałoby się jakoś natychmiast mu pomóc. Nie można takiego leczenia uprawiać na własną rękę długo, lepiej w takich wypadkach w ciągu kilkunastu godzin zasięgnąć porady lekarskiej.

Nie wszystkie dzieci chorują na „wiatry", bo nie u wszystkich dzieci gromadzi się tych gazów za dużo, a wydala się z przewodu pokarmowego niedostatecznie.

Jeżeli wyliczę najczęstsze przyczyny nadmiernego połykania powietrza przez dzieci, jak również nadmiernego wytwarzania się tych gazów na terenie przewodu pokarmowego, a jednocześnie niedostatecznego wydalania tych gazów przez kiszkę stolcową, to stąd wynikną wskazówki, jak należy temu zapobiegać.

Ssanie smoczka, ssanie paluszków przez dzieci, katar nosa, sapka, wadliwa pozycja podczas karmienia dziecka, bo zamiast prawie pionowej — pozioma, źle wyrobio-

Pomarańcze.

Po ukazaniu się pomarańcz znaleźć można w każdym prawie kąciku, przeznaczonym dla pani domu, najrozmaitsze przepisy na przyrządzenie przeróżnych potraw.

Ze względu na zbliżające się święta uważamy za wskazane podać poniżej przepis na przyrządzenie niedrogiego, a doskonałego tortu pomarańczowego, który na każdym stole świątecznym mile będzie widziany.

Do przyrządzenia tortu pomarańczowego należy ubić na wolnym ogniu piankę z 6 jaj, 15 dkg. cukru, dodać 5 dkg. Mąki 10 dkg. mączki „Gustin" D-ra Oetkera, 4 ł. wody, ½ buteleczki olejku cytryn. D-ra Oetkera i do tego rozczynu wsączyć soku z 3 pomarańczy, następnie włożyć masę do wysmarowanej masłem tortownicy i piec na ogniu około 20 minut. Po wystygnięciu pokrajać na trzy warstwy, zwilżyć sokiem z jednej pomarańczy i przekładać kremem, sporządzonym z budyniu D-ra Oetkera, z soku pomarańczowego i pianki z białka.

W ten sposób przygotowany tort posmarować lukrem (10 dkg. cukru (pudru), łyżkę soku pomarańczowego z wodą), i przybrać kawałkami pomarańcz.

na pierś karmicielki, zbyt częste karmienie dziecka, zbyt mały otwór w smoczku, jeżeli dziecko jest na sztucznym pokarmie — oto najczęstsze przyczyny zbyt obfitego połykania powietrza przez dzieci. A znowu przekarmienie, nieprawidłowe odżywianie, a stąd powstałe zaburzenia kiszkowo - żołądkowe mogą sprzyjać nadmiernemu gromadzeniu się gazów pochodzenia wewnętrzno - trawiennego, przewlekłe zaś zatwardzenie może się przyczyniać do niedostatecznego wydalania tych gazów z przewodu pokarmowego.

Dr. St. Średnicki

Odpowiedzi na listy rodziców.

Treści lekarskiej.

1. *Pani J. Gurbinie.* Odpowiedź na list Pani umieściliśmy w Nr. 6. Ilość cukru, którą należy dodawać do każdego posiłku, powinna się wahać od 1½ do 2 łyżeczek od herbaty. Posiłków bezmlecznych w 4-ym kwartale życia dziecka można nie słodzić.

2. *Pani D. Schumerowej.* Zrzucanie i wymioty niemowlęcia dają się obserwować nie tylko u dzieci przekarmionych, ale i niedokarmionych. Wobec małych przybytków wagowych należy przedewszystkiem ustalić, ile dziecko wypija pokarmu. Soki z owoców i jarzyn niemowlę karmione piersią może dostawać dopiero w 4 — 5-ym miesiącu, o ile tylko Pani sama spożywa owoce w dostatecznej ilości i o ile niema jakichś specjalnych wskazań do ich wcześniejszego stosowania (decyduje o tem lekarz domowy). Soki nie zastępują pokarmu.

3. *Pani E. Rachnolskiej.* 8-miesięczna córeczka Pani powinna mieć zaszczepioną osję w kwietniu lub maju. W sprawie odłączenia dziecka od piersi odsyłamy Panią do artykułu D-ra P. Wójciaka.

4. *Pani H. R.* Odpowiedź na swoje pytania w sprawie wyprawki dla noworodka znajdzie Pani w Nr. 1 z roku 1934.

5. *Pani M. Dubiskiej.* Wyjazd z dzieckiem do miejscowości uzdrowiskowej po przebytej grypie jest bardzo wskazany. Przyczyni się to do podniesienia sił dziecka, a z drugiej strony zabezpieczy je w znacznym stopniu od ponownego zakażenia. Przepisany przez lekarza Jemalt Wandera jest doskonałą kombinacją tranu i ekstraktu słodowego. Dzieci go znoszą doskonale.

Treści pedagogicznej.

6. *Pani A. Płockiej.* Samogwałt we wczesnem dzieciństwie należy traktować za jeden z objawów lub

skutków nerwowości dziecka. Nie neleży przez kary i ciągłe perswazje zbytnio kierować uwagę młodocianych na ten nałóg. Natomiast należy pamiętać o rzeczach następujących: dziecko powinno przebywać dużo na świeżem powietrzu; jego naturalna żywość powinna mieć odpowiednie pole do wyładowania się. Wskazana jest gimnastyka, gry ruchowe. Należy zwracać uwagę na to, żeby dziecko nie przebywało dłuższy czas bez nadzoru, gdyż to mu umożliwia onanizowanie się. Również starać się należy o to, żeby dzieciak nie miał za dużo wolnego czasu i żeby zawsze był czemś zajęty. A przedewszystkiem należy unikać wszystkiego tego, co może pobudzać seksualnie: nie pieścić dziecka za dużo. Przeciwskazanem jest branie dziecka na kolana, gdyż to drażni jego narządy płciowe. Z tego powodu należy też unikać takich zabawek, jak np. drewniane koniki.

Ważną jest też sprawa djety. Nie należy zbyt obficie karmić dziecka. Usunąć zupełnie pokarmy ostre. Dawać mniej mięsa i jaj.

Na noc nie okrywać za ciepło.

Dobre są nacierania zimną wodą, zimne natryski. Ale zabiegi wodolecznicze należy przeprowadzać b. ostrożnie, żeby nie wywołać zbytniego wstrząsu u dziecka.

7. *Pani K. Wróblewskiej.* Aby

nakłonić Zosieńkę do picia tranu, radzimy zorganizować następującą zabawę. Niech Zosieńka daje swojej chorej lalce tran do picia. Taka zabawa, kilkakrotnie powtarzana, zwykle przezwycięża w dziecku niechęć do pewnych płynów.

8. *Pani Ninie Wolskiej.* Wychowując dzieci, należy, o ile możności unikać kar, przedewszystkiem bicia. Chłosta zabija w dziecku uczucie godności własnej, a ból towarzyszący jej, może wzbudzić uczucie płciowego podrażnienia, Również poczucie bólu moralnego, a więc upakarzanie dziecka, może spowodować przedwczesne podrażnienie seksualne.

Najwłaściwszy już jest t. zw. system kar naturalnych. Polega on na tem, że np., gdy dziecko niegrzecznie się przy stole zachowuje, je oddzielnie. Gdy podczas wspólnej zabawy uderzy jakieś dziecko, musi się samo potem bawić i t. p. Należy dziecku wytłumaczyć, że separujemy je od otoczenia nie dlatego, żeby mu zrobić przykrość, ale tylko w tym celu, żeby ono nie przeszkadzało i nie mogło krzywdzić swoich towarzyszy.